

AZAM KECUNDANG

Sekadar pelengkap sambutan tahun baru



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

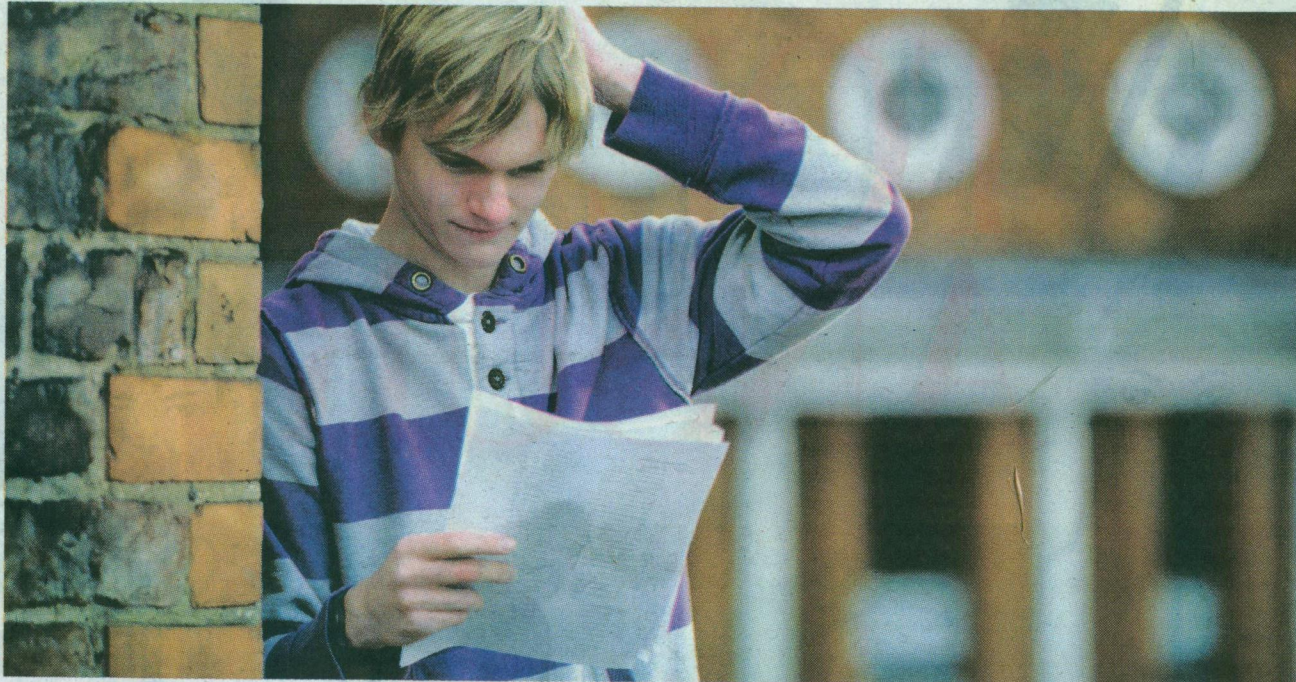
Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling Pelajar,
Universiti Putra Malaysia
siti@fatimah@upm.edu.my

? Saya memerlukan panduan daripada puan untuk membina matlamat hidup dengan lebih jelas. Sebagai siswa, saya kecewa dengan diri sendiri. Setiap kali menyambut tahun baru, saya akan membuat azam tertentu, tapi sering gagal mencapainya.

Azam itu hanya pelengkap kepada sambutan tahun baru, tetapi gagal dilaksanakan. Saya berharap puan dapat membantu membina azam dengan matlamat jelas dan boleh dicapai. Saya sebolehnya tidak ingin mengulangi kesilapan lalu.

MAHU BERJAYA Kelantan

! Azam ialah impian dan nekad yang ditetapkan individu untuk mencapai sesuatu matlamat. Setiap kali membuat azam, anda sebenarnya ada peluang lebih besar untuk mencapainya. Caranya mudah jika diteruskan dengan



tindakan. Namun, sebelum bertindak, anda perlu mengetahui cara untuk menulis matlamat.

Berikut antara caranya:

- Tulis matlamat di tempat yang sering dilihat. Saya cadangkan anda menulisnya dengan jelas kerana ia langkah awal untuk mengambil tindakan bersesuaian.

- Baca matlamat anda setiap hari. Matlamat yang

ditulis, tetapi tidak dibaca sama seperti anda tidak menulis matlamat. Kesannya tidak kuat. Jadi anda perlu membaca matlamat setiap hari supaya sentiasa ingat apa yang anda ingin capai.

- Tulis matlamat anda dalam bentuk positif. Katakanlah anda lemah dalam sesuatu perkara, maka tuliskanlah matlamat itu dalam ayat positif. Elak menulis kenyataan negatif.

- Tulis matlamat anda seolah-olah ia sudah dicapai. Perkataan 'akan' menunjukkan ia belum berlaku. Apabila tulis seperti ia sudah berlaku, semangat dan keyakinan diri anda akan makin bertambah dari sehari ke sehari.

- Tulis matlamat yang mampu menaikkan semangat. Kenal pasti ayat positif yang boleh membangkitkan semangat diri secara lebih

meluas. Anda juga boleh membeli poster motivasi untuk dijadikan hiasan dinding atau apa juga barangan milik anda yang ada kenyataan positif dan bersemangat. Secara tanpa sedar anda melatih diri untuk sentiasa dekat dengan semangat positif dan yakin diri.

- Berusaha bersungguh-sungguh untuk mencapai matlamat. Matlamat tanpa usaha tidak memberikan

sebarang kesan terhadap pencapaian diri. Matlamat yang ditulis mesti diusahakan. Ia tidak semestinya dapat dicapai dalam masa singkat tetapi jika anda terus berusaha, ia pasti tercapai.

- Tabahkan hati. Apabila menulis matlamat, anda mungkin ragu-ragu. Makin anda ragu-ragu, makin kuat perlu melakukan sesuatu untuk merealisasikan. Anda perlu tahu, jika gagal mencapai matlamat, ia tidak bermaksud anda gagal dalam hidup. Gagal mencapai matlamat bermaksud anda perlu tuliskan matlamat lain yang mungkin lebih baik untuk dicapai.

Kesimpulannya, azam dan matlamat perkara sama yang perlu diusahakan dengan bijak dan berhikmah. Anda tidak perlu terikat dengan azam yang tidak fleksibel. Anda masih ada peluang memperbaiki azam yang dibina untuk mencari jalan penyelesaian bersesuaian. Tidak salah membina azam yang pelbagai. Berusaha mencapai azam dan matlamat yang ditetapkan. Bertanggungjawab dengan perancangan anda. Berjaya atau gagal, segalanya bergantung kepada disiplin diri. Selamat berjaya untuk tahun 2016.